



# Psychosexuelle Entwicklung

Judith Eisenring

Hebamme und Sexualpädagogin St. Gallen

# Sexuelles Lernen

Sexuelles Lernen vollzieht sich als Prozess:

- Sinneswahrnehmung
- Körperwahrnehmung
- Verhalten der Eltern
- soziale Erfahrungen
- auch Reaktionen der Umwelt beeinflussen das sexuelle Lernen



# Anmerkung zu:

Altersangaben in Lebensjahren sind relativ

Reihenfolge der Phasen können sich verschieben

Entwicklungsstand

Generelle Lernfähigkeit

# Sexuelle Erfahrung

## Reflexe

Erregungsreflexe

bereits vorgeburtlich

Grundlagen unseres sexuellen Lernens

werden unwillkürlich ausgelöst

# Psychosexuelle Entwicklungsphasen: für das Erlernen der Sexualität relevant

In die Welt kommen / Urvertrauen

Reinlichkeitserziehung / Schamentwicklung

Zeigelust / Doktorspiele

Einstellung der Eltern zur Körperlichkeit und Nacktheit

Vorbild der elterlichen Liebesbeziehung

Werte und Normen der Eltern

Sprache

Umfeld / Medien / Gesellschaft / Rollenbilder

# Psychosexuelle Entwicklungsphasen:

Kutane Phase

Orale Phase

Anale Phase

Genitale /phallische Phase

Latenzphase

Vorpubertät / Pubertät

Adoleszenz

Erwachsenenalter

# Sigmund Freud

Pionier im Zusammenhang mit der Anerkennung der kindlichen Sexualität

Seine psychoanalytischen Konzepte hatten grosse Bedeutung für die Psychologie

„Die infantile Sexualität“ (1905)

Heute: Neben Anerkennung auch Kritik, vor allem aus Frauensicht

# Kutane Phase (pränatal)

Die äusseren Geschlechtsteile von weiblichen und männlichen Foeten sehen bis zur 8. SSW gleich aus.

Im Ultraschallbild ist das Geschlecht ab der 20. SSW eindeutig zu identifizieren

Sexuelle Erregungsreflexe sind bereits in der 22. SSW möglich

Das Kind erfährt Lust über die gesamte Hautoberfläche

# Säugling 1.Lebensjahr

## *Orale und kutane Phase*

Lusterfahrung durch Sinnlichkeit:

Orale

Saugen (Trinken, Saugreflex befriedigen, „nuggeln“)

Geschmack (z.B. Muttermilch)

Kutane durch nacktes Bewegen und Berührung auch der Geschlechtsteile)

Wärme / Kälte

# Säugling 1.Lebensjahr

## *Orale Phase*

Sensomotorisches Lernen: Berührung durch die eigenen Hände u. Körperkontakt durch andere

Lernen durch Nachahmung beginnt

Urvertrauen - Beziehung



**Mädchen**

Feuchtwerden der Vagina  
möglich

**Jungen**

Spontanerektion möglich

# Beispiele aus der Praxis ?

- Wickeln
- Nuggi
- Bad
- Körperpflege
- Crème
- Massage
- Thermometer

# Kleinkind 1-3 Jahre

## *Anale Phase*

Ab 18. Lebensmonat:

Bewusstes genitales Interesse

Namen geben

Wissen um Geschlechtsunterschied (auch körperliche Untersuchung z. B. der Eltern)

# Kleinkind 1-3 Jahre

## *Anale Phase*

Ab 18. Lebensmonat:

Entwicklung sexueller Identität

Wissen um Geschlechtsunterschied  
(Körperliche Untersuchung der Eltern)

Bewusstes genitales Interesse

Namen geben

# Kleinkind 1-3 Jahre

## *Anale Phase*

Mädchen

Jungen

Erkennen das Fehlen der äusseren (wie die männlichen) Genitalien ( der sogenannte Penisneid n. Freud)

15. - 19. Monat  
Genitale Selbststimulation (Penis und Hoden)

Stolzer Exhibitionismus

# Kleinkind 1-3 Jahre

## *Anale Phase*

Mädchen

Jungen

Erkennen der fehlenden  
äusseren Genitalien  
(n. Freud: Penisneid)

Stolzer Exhibitionismus

15. - 19. Monat

Genitale Selbststimulation (Penis und Hoden)

# Kleinkind 1-3 Jahre *Anale Phase*

Geben und Nehmen, Eigenwille

Anale und urinale Bewusstheit:

Urinkontrolle

(evt. früher

siehe dazu [www.windelfrei.at](http://www.windelfrei.at))

Bewertung von Körperfunktionen  
(Reinlichkeitserziehung der Eltern, u. a.)

# Kleinkind 1-3 Jahre

## *Anale Phase*

Anale und urinale Bewusstheit:  
Geben und Nehmen, Eigenwille  
Urinkontrolle (evt. früher)

siehe dazu [www. Youtube: windelfrei](#)

Bewertung von Körperfunktionen  
(Reinlichkeitserziehung der Eltern, u. a.)

# 3.-5. Lebensjahr

## *ödipale-phallische Phase*

Trotzphase

NEIN-sagen

WARUM-Frage

Kerngeschlechtsidentität

Bewusste Masturbation mit Orgasmusfähigkeit



# 4. Lebensjahr

## *genitale Phase*

Sexuelle Neugier (Doktorspiele)

Zeigelust

Erste Freundschaft und Verliebtheit

Fragen zu Schwangerschaft und Geburt

Entwicklung des Schamgefühls (auch schämen für andere)

Stellung in der Familie, Geschwisterfolge (teilen lernen, den eigenen Stärken vertrauen)

# Kindliches Sexualverhalten

Was heisst „sexuell“ beim Kleinkind?

- → mit allen Sinnen

Kindliches Sexualverhalten ist gekennzeichnet durch Spontanität, Neugier und Unbefangenheit

- → wird als Einheit erlebt

Keine Trennung zwischen Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und genitaler Sexualität



# „sexuell“ beim Kleinkind heisst auch:

Nicht zielgerichtet:

- Aus dem Spiel heraus: ganzheitliche Reizungen
- Bewegungen suchen, die der Erregung dienen, zB. dem Geschlechtsverkehr ähnliche Bewegungen

Auf Geschlechtsmerkmale gerichtete Neugier und Erkundigung (z. B. Doktorspiele)

Experimentieren mit geschlechtsspezifischen Vorbildern (z. B. „Vater-Muetterli-Spiele“)

# Kindliche Sexualität fördern heisst...



ein sinnlicher und bestätigender Umgang mit kindlichen  
Geschlechtlichkeit und Sexualität

→ dies schafft eine wichtige Grundlage für ein gutes,  
bejahendes Verhältnis zum eigenen Körper und Geschlecht

und Kinder, die ihre sexuellen Spiele  
ausleben dürfen



erleben eine bessere  
Entwicklung in Bezug auf ihre  
sexuelle Identitätsgestaltung

# 5.-12.Lebensjahr

## *Latenzphase*

- Individualentwicklung
- Selbstideal
- Kognitiver Schub, Klugsein
- Geistige Reife
- Fragen zu Empfängnis und Geschlechtsverkehr



# ab 9. Lebensjahr

## *Vorpubertät*



- Veränderung des eigenen Körperempfindens
- Zurückhaltung im Körperkontakt
- Körper und Aussehen erhalten höheren Stellenwert (Schlankheit / Grösse)
- Bevorzugung des eigenen Geschlechts bei sozialem Kontakt
- Homoerotische Spiele
- Beginnende Geschlechtsreife



## Definition

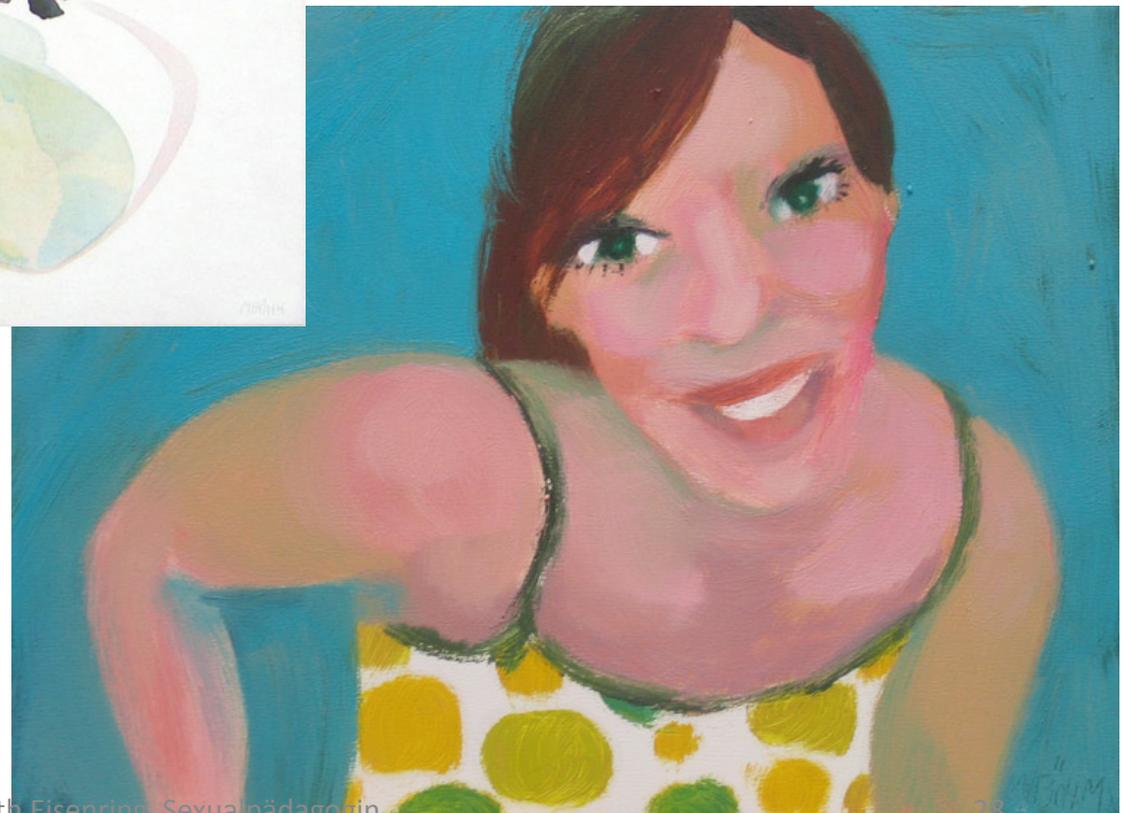
Duden: Pubes =Scham, die Zeit in der man sich schämt  
Lat. Sprachgebrauch: pubertas  
„mannbarkeit“

## Hormone

→Mädchen  
Östrogen und Progesteron  
→Jungen  
Testosteron

Zeitspanne der körperlichen Geschlechtsreifung und psychischen Entwicklung

# Pubertät





### Mädchen *9-17 Jahre*

- Weissfluss
- Telarche (Brustentwicklung)
- Schambehaarung /Achselbehaarung
- Menarche (erste Monatsblutung)
- Ovulation (Eizellreifung)
- Wachstum der inneren und äusseren Genitalorgane
- Weibliche Formen
- Talgdrüsenproduktion (Akne), fettige Haare und vermehrte Transpiration
- Realisierung der Empfängnisfähigkeit
- Abschluss des Skelettwachstums

### Jungen *12-18 Jahre*

- Penis und Hodenwachstum
- erster Samenerguss Polluarche / Pollution (nächtlicher Samenerguss)
- Stimmbruch
- Bartwachstum
- evt. vorübergehende Brustdrüsenvergrößerung
- Längenwachstum
- Talgdrüsenproduktion (Akne), fettige Haare
- Transpiration
- Realisierung der Zeugungsfähigkeit
- Abschluss des Skelettwachstums

Körperscham, Stimmungsschwankungen, Rebellion, Lethargie,

Grenzen testen, Experimentieren, Chaos, Widersprüchlichkeit, Reibung, Identitätssuche, Vertiefung der sexuellen Identität

Abgrenzung, Ablösen von den Eltern, Orientierung an Gleichaltrigen (Peer-Groups) und Idolen

Auseinandersetzung mit körperlichen Veränderungen und Umbrüchen

Sexuelle Neugier auf Partner oder Partnerin bezogen, erste körperliche Kontakte, Petting, Geschlechtsverkehr

Fragen zu sexueller Lust, sexuellen Praktiken, zur Beziehungsgestaltung und Verhütung

# Adoleszenz

Vertiefende Entwicklung  
weiblicher bzw. männlicher  
sexueller Identität →  
(vorläufige) Klärung der  
sexuellen Orientierung

# Adoleszenz - Erwachsenenalter

- Abschluss des Skelettwachstums
- Bewusstsein der eindeutigen geschlechtliche Identität
- Realisierung der Fruchtbarkeit

Frauen	Männer
Gestaltung der eigenen Weiblichkeit	Gestaltung der eigenen Männlichkeit
Souveränität in der Verhütung	Verantwortung für die Verhütung übernehmen

# Abschluss der psychosexuellen Entwicklung



Sexuelles Lernen geht im erwachsenen Alter weiter

## Zentrale Momente sind der psychosexuellen Entwicklung:

- Das erste Mal
- Berufliche Situation / Krisen
- Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft, wenn Kinder „flügge“ werden
- Trennung/ Scheidung
- neue Verliebtheit
- Wechseljahre
- Älter werden
- Krankheit
- Tod des/-r PartnerIn



psychische und  
sexuelle  
Gesundheit



**„DER KÖRPER IST MEIN HAUS, IN DEM  
ICH MEIN GANZES LEBEN VERBRINGE“**

# Illustration

- [www.marcelaboehm.com](http://www.marcelaboehm.com)